Eva Kroth

Über die Wirkung von spirituellen Übungen

Wir arbeiten bei spirituellen Übungen mit unserer Vorstellungskraft. Wir stellen uns ein Bild oder einen Gedanken vor. Diese Vorstellung wirkt in uns. Wir erschaffen mit unserer Gedankenkraft eine geistige Realität. Je mehr Raum wir dieser von uns neu geschaffenen Realität geben, desto stärker kann sie in uns wirken und unser Leben positiv beeinflussen.

Eine für die meisten Menschen sehr schwierige geistige Übung ist das Leeren unserer Gedanken und Gefühle. Unser Geist befindet sich dann im Nichts, in dem alles enthalten ist. Er ist frei.

Ich beschreibe Übungen, die den Weg dahin erleichtern oder ermöglichen. Es ist schön, wenn ein geistiger Weg spielerisch und mit Freude praktiziert werden kann. Nach meiner Erfahrung lässt man es zu schnell bleiben, wenn die Art des geistigen Weges nicht der individuellen Persönlichkeit entspricht. Visuelle Übungen, die mit bildhaften Vorstellungen arbeiten,

fallen vielen Menschen leichter als sich „nur" leer zu machen. Eine der einfachsten Formen von spiritueller Übung ist das positive Denken. Dabei wandeln wir mit positiven Gedankenimpulsen unsere Einstellung zu den Dingen. Durch diese veränderte Einstellung kann sich unsere Handlungsweise ändern und damit unser Leben.

Wir formen und gestalten unser Leben. Spirituell betrachtet ist unser Selbst nicht nur der Teil von uns, den wir kennen, sondern eine multi-dimensionale Persönlichkeit. Sie setzt sich aus den Erfahrungen vieler vergangener und zukünftiger Leben und unserer jetzigen Existenz zusammen. Nennen wir diese Energie, die alles Wissen aus vielen Leben gespeichert hat, unser Höheres Selbst, so ist dieses wissende Höhere Selbst die Gestalterin unseres Schicksals. Wir können dieses wissende Höhere Selbst auch Überbewusstsein nennen.

Oft machen wir die Erfahrung, dass wir geläutert aus Leiden hervorgehen. Erst hinterher können wir eine Krankheit oder eine schwere Lebensphase als sinnvoll akzeptieren, weil wir einen tiefen Sinn hinter dem Geschehen entdecken.

Für uns ist es kaum möglich, den Sinn hinter dem schrecklichen Leiden auf der Erde zu erkennen. Ich habe durch meine spirituellen Erfahrungen gelernt, dass es parallele Realitäten gibt zu unserem Leben auf der Erde, in denen der Sinn des Leidens und des

Schicksals klarer und einleuchtender wird. Je mehr wir unser Bewusstsein öffnen für weitere Realitätsebenen oder Dimensionen in uns und der Erde, desto besser können wir unser Leben und unser Schicksal verstehen.

Der Weg dahin führt über das Loslassen von festen Glaubensvorstellungen.

Für unser jetziges Leben haben wir uns ein Zeitalter gewählt, in dem die materialistische, naturwissenschaftliche Betrachtungsweise vorherrscht. Erst langsam dringt in das Bewusstsein vieler Menschen, dass es mehrere Realitätsebenen und Dimensionen gibt, die unser Leben bestimmen.

Erst langsam lernen wir, dass wir nicht nur in einem physischen Körper leben, sondern dass unser Körper feinstofflich auch in andere Realitätsebenen hineinreicht.

Erst langsam lernen wir, wie stark und kraftvoll unser Bewusstsein sein kann.

So kraftvoll, dass wir mit unserem Geist Realitäten erschaffen können, die unser Leben und unsere Zukunft mitgestalten.

Spirituelle Übungen haben eine sehr große Wirkung auf die Aura. Die Aura ist unser feinstofflicher Energiekörper, der unseren physischen Körper umgibt und durchdringt. Sie besteht aus mehreren Schichten von Lichtenergie, die in verschiedenen Frequenzen

schwingen. Die verschiedenen Schichten werden Astralkörper, Mentalkörper und spiritueller Körper genannt. Alle Schichten zusammen nennen wir die Aura. Sie bildet ein hochkompliziertes Energiesystem, das im direkten Austausch mit unserem Körper steht. Jedes Gefühl, jede Erfahrung, jede Krankheit spiegelt sich in den verschiedenen Energiekörpern. Alles wird gespeichert und verarbeitet. Alles fließt in Farben, Lichtströmen, in hellen und dunklen Schattierungen hin und her, schwingt in den Körper hinein, hinaus und wandelt sich ständig.

Dieser Energieaustausch findet auf mehreren Schwingungsebenen statt. Auf den höheren Schwingungsebenen sind wir im Kontakt mit unserer Vergangenheit und unserer Zukunft. Unsere feste irdische Zeitvorstellung ist nur an unsere hiesige feste Materie gebunden.

Visuelle Übungen werden direkt von der Aura aufgenommen, von dort in unseren Körper gestrahlt und wieder in die Aura geleitet. Durch schöne, lichte Vorstellungen erhellen wir unsere Aura. Das hat heilende Rückwirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Wenn wir im Umgang mit unserem feinstofflichen Körper noch nicht sehr vertraut sind, dauert es manchmal eine Zeitlang, bis wir die Wirkung von spirituellen Übungen spüren können. Die Übungen

sollten oft wiederholt werden. Denn so, wie wir reale Dinge in unserem Leben planen und Schritt für Schritt in die Tat umsetzen, so muss auch eine positive Veränderung in unserem Energiekörper allmählich wachsen und gedeihen.

Immer mehr Menschen können die Energievorgänge, die durch spirituelle Übungen aktiviert werden, mit ihren inneren Augen sehen.

Außerdem trainiert das Üben selbst die innere Wahrnehmungsfähigkeit und stärkt unsere inneren Augen. So wie wir sind auch Pflanzen und Tiere von einer Aura umgeben. Ihre und unsere Auren fließen und pulsieren in sich bewegenden Farbspielen in- und miteinander.

Bei Begegnungen tauschen wir uns mit allen Lebewesen nicht nur auf der uns bewussten Ebene aus, sondern auch auf vielen anderen Energieebenen.

Bilder und Gedanken beeinflussen uns auf vielen Ebenen. Wir empfangen und senden Energie aus, nicht nur auf der uns bewussten Ebene, sondern alles schwingt unendlich weit in vielen anderen Dimensionen. Spirituelle Übungen sind dadurch nicht nur für uns selbst schön, sinnvoll und heilend, sondern können auch für unsere Umgebung ein harmonisierendes Farb- und Formenspiel voller Informationen sein. In unserer Aura schimmern und strahlen positive Gefühle,

Gedanken und Bilder in hellen pastelligen Farben. Negative Gefühle, Gedanken und Bilder wirken farblos, grau bis sehr dunkel. An diesen Stellen ist der Lichtfluss gehemmt. Das kann viele Ursachen haben.

Oft haben wir an solchen Stellen negative Erfahrungen aus anderen Leben gespeichert. Oder wir haben uns durch schwere Erfahrungen in der Kindheit dort innerlich verschlossen.

Wir alle haben in uns bewusste oder unbewusste Angst gespeichert. Immer wieder kommen wir in unserem Leben an einen Punkt, an dem wir uns entscheiden können, die Angst in uns sich ausweiten zu lassen oder sie zu wandeln in Kraft für unser Leben.

Spirituelle Übungen helfen Ihnen, das zu wandeln, was Ihnen Kraft raubt, sei es Angst, Trauer, Unsicherheit oder innerer Schmerz.

Unser Leben wird nicht perfekt durch Übungen, Workshops oder Therapien. Wir werden nicht immer heil, reich, glücklich oder gesund sein. Unser Leben wird immer auch von Krisen, Krankheiten oder Schwächen begleitet sein. Doch wir können lernen, unser Leben mit seinen Möglichkeiten zu erkennen und zu akzeptieren. Und wir können in uns einen Kern finden, der leuchtet wie die Sonne.